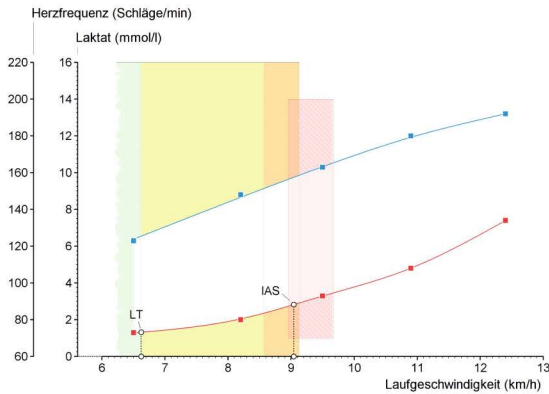


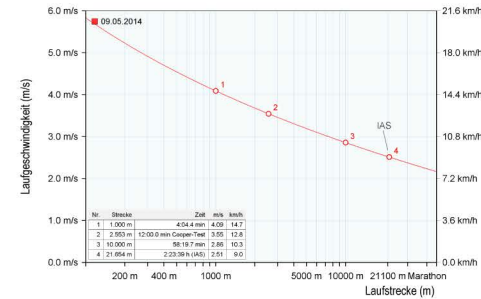
## Leistungsdiagnostik

Tristyle e.U.  
Feldtest Laufen vom 09.05.2014  
Analyse für Steinacher, Markus \*15.03.1979  
(Freizeitsport, allgemein)

Gedruckt am 10.05.2014 09:53:56  
©1991-2014 (K. Röcker), Ergonizer Version 4.5.4 Build 13,  
<http://www.ergonizer.de>



Laufgeschwindigkeit (km/h)	Distanz (m)	Stufendauer (min)	Herzfrequenz (Schläge/min)	Laktat (mmol/l)	Energiebedarf (kcal/h)
(Ruhe)	-	-	80	1,20	-
6.55	1200	11:00 min	123	1,30	543
8.15	1200	8:50 min	148	2,00	686
9.47	1600	10:08 min	163	3,30	794
10.91	1600	8:48 min	180	4,80	911
12.41	800	3:52 min	192	7,40	1037



### Feldtest Laufen, unregelmäßige Stufendauer:

Resultat	09.05.2014
Körpergewicht	88.0 kg
Lactate Threshold (LT)	6.6 km/h / 1.84 m/s
1.000 m-Laufzeit an der LT	9:03 min
Laktat an der LT (Lactate Threshold)	1.32 mmol/l
Herzfrequenz an der LT (Lactate Threshold)	125 /min
LT in Prozent der "IAS"	73 %
IAS (Laktatkonstante: 1.5 mmol/l):	9.0 km/h / 2.51 m/s
Perzentil (IAS)	25.4 %
1.000 m-Laufzeit an der "IAS"	6:38 min
Laktatkonzentration an der "IAS"	2.83 mmol/l
Herzfrequenz an der "IAS"	158 /min
P(IAS) in Prozent der Maximalleistung	73 %
Leistung bei 2.0 mmol/l Laktat	8.1 km/h / 2.26 m/s
Herzfrequenz bei 2.0 mmol/l Laktat	146 /min
1.000m-Laufzeit bei 2.0 mmol/l Laktat	7:22 min
Leistung bei 3.0 mmol/l Laktat	9.2 km/h / 2.56 m/s
Herzfrequenz bei 3.0 mmol/l Laktat	160 /min
1.000m-Laufzeit bei 3.0 mmol/l Laktat	6:30 min
Leistung bei 4.0 mmol/l Laktat	10.2 km/h / 2.84 m/s
Herzfrequenz bei 4.0 mmol/l Laktat	172 /min
1.000m-Laufzeit bei 4.0 mmol/l Laktat	5:52 min
VO2max (berechnet)	fehlt
Relative VO2(max) (berechnet)	fehlt
Trainingsalter	0.00 Jahre
Prognose 1.500 m-Lauf	6:29.9 min
Prognose 5.000 m-Lauf	26:05.9 min
Prognose 10.000 m-Lauf	58:19.7 min
Prognose Halbmarathon	2:19:22 h
Prognose Marathon	5:14:43 h

### Individuelle Belastungsempfehlungen\*:

Trainingsart	Laufgeschwindigkeit (km/h)	pro 1.000 m	Herzfrequenz
Regenerativer und langer Dauerlauf	LDL/RL unter 6.6 km/h	langsamer als 9:03 min	unter 124/min
Mittlerer Dauerlauf	MDL 6.6 - 8.6 km/h	9:03 min - 6:59 min	125 - 151/min
Tempodauerlauf	TDL 8.6 - 9.1 km/h	6:59 min - 6:34 min	152 - 158/min
Extensive Tempoläufe	ETL 9.0 - 9.7 km/h	6:42 min - 6:12 min	156 - 164/min

\* Bitte beachten Sie, dass die Empfehlungen gegebenenfalls abweichen können (mehr unter <http://ergonizer.de/herzfrequenz>).